

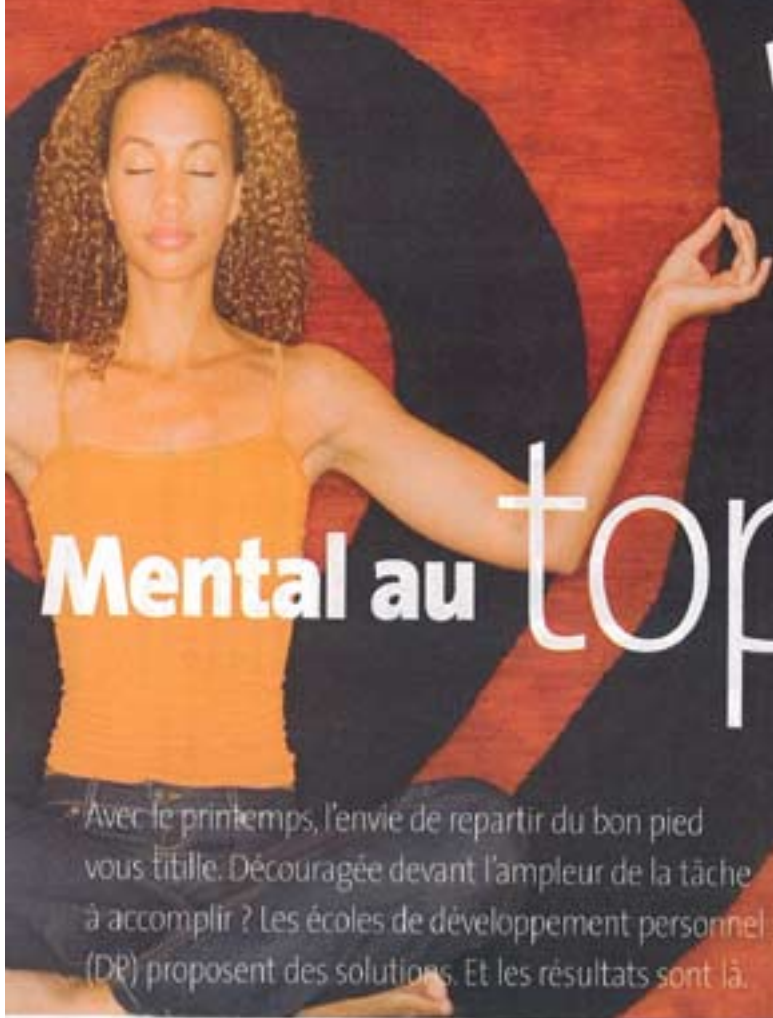
la Parisienne

Sandrine
Kiberlain

Ses petits bonheurs
parisiens...

Voir la vie en rose,
se bouger,
retrouver la ligne,
se faire belle,
renouveler sa garde-robe,
partager les bons moments,
se mettre au parfum,
faire la fête...

Spécial Printemps
Les bonnes
résolutions



Mental au top!

Avec le printemps, l'envie de repartir du bon pied vous titille. Découragée devant l'ampleur de la tâche à accomplir ? Les écoles de développement personnel (DP) proposent des solutions. Et les résultats sont là.



Y'a de l'amour dans l'air

Lovelee.com

Trouver l'âme sœur. C'est aussi l'une des bonnes résolutions du printemps pour se booster le moral. Alors rendez-vous sur lovelee.com. Ce site de rencontres nouvelle génération présente pas mal d'atouts : pertinence dans les critères de présentation, convivialité (jeux, tests), interactivité (chat audio-vidéo). Il développe aussi des services personnalisés tels le love coaching ou le relooking. <http://www.lovelee.com>

Dans ma bibliothèque

Imparfaits, livres et humains

Pratique de l'estime de soi, de Christophe André, éditions Odile Jacob, sortie le 2 mars.

Christophe André est le grand pontife en matière de développement personnel. Psychiatre et psychothérapeute à l'hôpital Ste-Anne, auteur du best seller *(L'estime de soi)*, il revient avec un livre qui revendique le droit d'être imparfait, et nous explique comment être acteur et non plus spectateur de notre vie.

Le Coaching, de Pierre Angel et Patrick Arnas

Éditions PUF
À lire avant de se lancer dans des séances de coaching, le livre propose une synthèse des principaux aspects théoriques et pratiques de cette nouvelle discipline. L. de R.

On est seul responsable de la réussite de sa vie, explique le sociologue Jean-Claude Kaufmann, auteur de *L'invention de soi* (Armand Colin). Être soi est l'objectif ambivalent et revendiqué. De cette nouvelle dictature du bien-être oblige découle une pression énorme sur nos frères épaules : si on VEUT, on PEUT avoir une vie épatante. La plupart du temps en un temps record. Comme l'explique Bernard Hevin, fondateur du Dôjo, l'un des principaux centres de DP « ce qui nous intéresse, c'est le présent. Plutôt que de chercher à guérir les maux du passé, l'essentiel de la clientèle veut lutter contre l'inconfort actuel, avec pour objectif de donner un nouveau tour à sa vie ». Pour se repérer dans la masse des techniques mises au point (plus de 400), suivez le guide en fonction du problème que vous aimeriez régler :

Je manque de confiance en moi, je me connais mal. Tenez la nouvelle méthode The Work, tout juste arrivée des États-Unis : « Derrière chaque sensation désagréable, se cache une pensée qui n'est pas vraie pour nous », explique la fondatrice, Katie Inyan. Quatre questions de base vous permettent de comprendre et de détruire votre sentiment de malaise. Plus classique, la Gestalt-thérapie est une technique qui a fait ses preuves et qui permet d'obtenir une vision globale de soi-même, pour mieux comprendre son propre mode de fonctionnement.

Je suis stressée, angoissée. Mettez-vous au tricot ! C'est la dernière tendance qui fait fureur. Inspirés des Knit Café américains qui comptent Uma Thurman et même Russell Crowe parmi leurs adeptes, les cafés tricot se développent dans la capitale. Le but ? Désstresser et favoriser la créativité. Que du bon, avec une écharpe en plus à la fin... Autre méthode : la sophrologie. À la fois mode de vie, méthode de relaxation et d'investigation de la per-

sonnalité par des états de conscience modifiée (genre semi-hypnose), elle permet de lutter contre les névroses et les dépendances.

Je n'ai jamais le temps. On a tous le même temps à disposition, certaines en profitent juste mieux que d'autres. Les cours de gestion du temps, loin d'être une leçon sur l'organisation de son calendrier, apprennent à optimiser sa vie en douceur et loin du stress.

J'ai un problème d'autorité au boulot, de relation dans mon couple. Le coaching peut sérieusement vous aider. En suivant une méthode très précise, vous arriverez à formuler clairement votre problème dès la première séance, puis vous déciderez du nombre d'heures pour arriver à le résoudre tout en fixant les moyens pour le surmonter. Prenez garde aux charlatans cependant.

J'ai un problème de communication. Dialoguer sans se fermer, accepter une critique, exprimer une opinion contradictoire, demander une augmentation : autant de situations parfois complexes qu'on peut vite maîtriser grâce à la technique de PNL (programmation neuro-linguistique) qui travaille plus sur nos réactions que sur l'origine de nos comportements. On l'aura compris, à chaque problème, sa solution. Alors plus d'excuses et au boulot ! **Laure de Rivière Association The Work**, 23, rue Oudinot, Paris 7^e, Tél. : 01 42 43 27 66. **École parlienne de Gestalt**, 27, rue Froidevaux, Paris 14^e, Tél. : 01 43 22 40 41. www.gestalt.asso.fr. **Tricot'Thé**, 75, boulevard des Batignolles, Paris 8^e, Tél. : 01 45 22 50 98. www.mailles.canalblog.com. **Société française de sophrologie**, 39, boulevard Garibaldi, Paris 15^e, Tél. : 01 40 56 94 95 ou www.sophrologie-francaise.com. **Cours gestion du temps**, Tél. : 39 75. www.paris.fr. **Stages « La ligne du temps »**, Dôjo, 43, rue Daubenton, Paris 5^e, Tél. : 01 43 36 51 32. www.ledojo.fr. **Société française de coaching**, 99, boulevard Haussmann, Paris 8^e, Tél. : 01 42 81 96 70. www.sfcoach.org. **Institut français de PNL**, 21, rue Sébastien-Mercier, Paris 15^e, Tél. : 0 810 810 804. www.ifpnl.fr.

La dernière tendance qui fait fureur, tricoter de concert en sirotant un thé chez Tricot'Thé.

